



Deportare
Yoga

SPRING

6
JUNE

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT	
	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン
7:00 + 8:00				7:00-8:00 Refresh Flow 苗田 未来		7:30-8:15 Morning Yoga 苗田 未来 (45)		7:00-8:00 Morning YOGA 野乃花		7:30-8:00 Core Training 栗田奈桜 (30)		
8:00 + 9:00	8:00-9:00 YOGA 苗田 未来					9:00-9:30 オンラインケア 赤澤・小形 (30)	8:00-9:00 YOGA 苗田 未来		8:00-9:00 YOGA 苗田 未来		8:00-9:00 YOGA 野乃花	9:00-9:30 6,20日 13,27日 Rhythmical Hip Up Exercise Training 栗田/中野 (30)
10:00 + 11:00	10:00-11:00 Depo Conditioning 苗田 未来	10:00-10:30 経路ストレッチ 小形 隼平 (30)	10:00-11:00 Soft Yoga itsuki			10:00-11:00 Physical Recovery YOGA 苗田 未来	10:00-11:00 YOGA 片山道子	10:00-11:00 Deep Relax Yoga 野乃花	10:00-11:00 YOGA 野乃花		10:00-11:00 YOGA 野乃花	
12:00 + 13:00	12:00-13:00 Yamuna 池畑 薫		12:00-13:00 YOGA 野乃花	12:00-13:00 Physical Recovery 苗田 未来			12:00-13:00 YOGA 片山道子		12:00-13:00 YOGA 苗田 未来	12:00-13:00 YOGA 苗田 未来 (同時配信)	12:00-13:00 Depo Yoga itsuki	12:00-13:00 Depo Yoga itsuki (同時配信)
14:00 + 15:00		14:00-15:00 Physical Recovery itsuki	14:00-15:00 ミラクルくるくるヨガ RYUZI	14:00-15:00 ミラクルくるくるヨガ RYUZI (同時配信)							14:00-15:00 YOGA itsuki	
16:00 + 17:00	16:00-17:00 Pilates itsuki		16:00-17:00 YOGA itsuki			16:00-17:00 Physical Recovery 野乃花	16:00-17:00 YOGA 苗田 未来	16:00-17:00 Physical Recovery YOGA itsuki	16:00-17:00 YOGA 野乃花		16:00-17:00 Depo Core 栗田 奈桜	16:00-16:30 Circuit Training 山田/小形 (30)
18:00 + 19:00	18:00-19:00 YOGA itsuki	18:00-18:30 Depo Muscle 山田 晋忠 (30)	18:00-19:00 YOGA 野乃花			18:00-19:00 Deep Relax Yoga 野乃花	18:00-19:00 Pilates RYUZI	18:00-18:45 Pilates itsuki (45)	18:00-18:45 経路ストレッチ 赤澤 昂佳 (45)	18:00-18:45 経路ストレッチ 赤澤 昂佳 (同時配信)	18:00-19:00 Depo Muscle 城間 脩平	

- ・当面の間、営業時間を短縮し、水曜日はメンテナンス日としてスタジオレッスンは休館させていただきます。
- ・クラス定員を5名までとさせていただきます、隣の方との距離を十分にとりながらレッスンをいたします。
- ・クラス毎に十分な換気を行なうために、常温のみのレッスンとさせていただきます、当面の間、ホットクラスの提供を控えさせていただきます。

※オレンジ色のクラスはデポルターレヨガが提携しております豊洲のトレーニング施設との共同レッスンになります。